

## 『ハッピー・リトル・アイランド —長寿で豊かなギリシャの島で—』

お金も物も僅かなこの島には、老いることを忘れた老人たちが、生き活きと暮らしているらしい。  
大都会から離島に移住し、人生を再出発した若者たちのドキュメンタリー。

2014年10月11日(土)より渋谷アップリンク他に  
てロードショー!

ギリシャは2010年頃からの経済危機で3人に1人は貧しく、若者の半分は無職となった。職を失い、希望を失った「ロストジェネレーション」と呼ばれる若者たちの多くはギリシャを離れ、海外に逃れたいと思うようになる。そして一部は僅かな希望を抱き、田舎を目指して移住。人生を再出発させようと行動を始めていた。

IT関連の仕事をしていた35歳のトドリスも、不況で治安も悪化した大都市アテネが故郷とは思えなくなり彼女のアナと、どこかミステリアスなギリシャの離島、イカリア島に移住することになる。イカリア島は長寿で有名な島で、人々は幸せに暮らしているという。イカリア島の暮らしは都市生活とは全くことなり自給自足的。トドリスは畑付きの家を買い、畑を始め、島の生活に馴染もうとするが…

監督のニコス・ダヤンダスも自らイカリア島に暮らしながら、新たな生活を始めたばかりのトドリスやアナの悩みや学びを追いかけ、どんな社会状況であろうと長寿で幸せに生きるイカリア島の老人たちの幸せの秘密迫っていく。



土地が豊かなわけでも、大きな産業があるわけでもない小さな島で、人々は元気で幸せで長生きするという。その秘密は、日本にもかつて豊かにあったものであり、いま各地でふたたび見出され、実践が始まっているものだった！若者たちの等身大の姿を通して、新しい時代の懐かしいキーワードを発見できる映画だ。

・枝廣淳子(幸せ経済社会研究所所長、環境ジャーナリスト)

監督：ニコス・ダヤンダス プロデューサー：レア・アポストリデス、ユーリ・アヴェエロフ

製作：ANEMON 共同制作：ARTE & ERT 配給：ユナイテッドピープル 原題：LITTLE LAND

ギリシャ/2013年/ギリシャ語・英語/52分/HD/16:9/カラー/ドキュメンタリー

オフィシャルサイト：<http://unitedpeople.jp/littleland/>

## ■受賞歴

WWF賞/テッサロニキドキュメンタリーフェスティバル 2013

ERT3 ハビタット賞/テッサロニキドキュメンタリーフェスティバル 2013

長編賞・特別賞/フィルムアンビエンテ国際環境映画祭 2013 他

## ■ニコス・ダヤンダス監督プロフィール

前作『サヨメ』（2011年／ARTE、ERT）はモンテカルロ・テレビ祭において URTI 2012 グランプリを受賞、チャイコフスキードキュメンタリー映画祭 2012 では TV フェスティバルと FIPRESCI 賞を受賞。他の作品には France 3 賞などを受賞した“The Call of the Mountain”（2009 / ERT, ARTE, GFC, TRT）などがある。



## ■イカリア島の概要



## 死ぬことを忘れた人々が住むギリシャの離島「イカリア島」の長寿の秘密とは？

エーゲ海に浮かぶギリシャの離島、イカリア島をご存知だろうか。人口およそ8千人で石垣島よりも少々大きいこの島は、BBC、CNN、ガーディアン誌、NYタイムズ誌などで紹介されている世界的に長寿で有名な島として注目されている島である。2004年からは、冒険家ダン・ベットナーがナショナルジオグラフィック誌とチームを組み世界の長寿研究プロジェクト「ブルーゾーン」(Blue Zones)を開始。長寿研究者たちが選んだ世界的に長寿な地域は、サルデーニャ島(イタリア)、沖縄(日本)、ロマリンド(アメリカ)、ニコヤ半島(コスタリカ)、そしてイカリア島(ギリシャ)だった。

「ブルーゾーン」のチームがイカリア島で発見した7つの教訓

<http://www.bluezones.com/2014/03/ikaria-exploration-lessons/>

- ・ヤギのミルクを飲む
- ・歩く(イカリア島は丘が多く高低差がある)
- ・地中海料理を食べる
- ・ハーブティーを飲む
- ・昼寝する

- ・たまに断食する
- ・家族や友人との時間を大切にす

この他、イカリア島の長寿の秘密について、GreeceJapan.com が 2012 年、アテネのイッポクラテオ病院のアテネ大学・第一心臓臨床医学研究所の主催の医学会議で以下の要因があると発表されたという。

<http://www.greecejapan.com/jp/?p=2317>

- ・食卓：特に魚介類、果物、野菜、豆類、そしてお茶がイカリア人の心臓と血管を増強し、高齢者のうつ病を克服する。
- ・昼寝（シエスタ）の習慣
- ・歩行から農作業に至る日常的な運動
- ・家族の絆
- ・少ないストレス
- ・良好な交友関係
- ・頻繁な近所付き合いと地元の催事への参加
- ・高い教育レベル

さらにはテレビ東京「主治医が見つかる診療所」の血管若返りSP（2014年8月18日放送）で、「血管が若返る島～イカリア島～」として以下のように長寿の秘密が紹介されている。

<http://www.tv-tokyo.co.jp/shujii/backnumber/140818/index.html>

- ・ワイン（ポリフェノール）
- ・ハチミツ（コリン、カリウム）
- ・毎日の畑仕事
- ・オリーブオイル（オレイン酸、ポリフェノール）
- ・ギリシャコーヒー（ポリフェノール）

ドキュメンタリー映画『ハッピー・リトル・アイランド ―長寿で豊かなギリシャの島で―』にはそんな島の暮らしの様子が描かれている。

## お問い合わせ先

ユナイテッドピープル <http://unitedpeople.jp/> [press@unitedpeople.jp](mailto:press@unitedpeople.jp) 092-407-9799

プレス写真などはこちらです。 <http://unitedpeople.jp/littleland/press>